







[illegible]







## الغذاء والدواء .. وفقر الدم

● **لغذاء الذي تتناوله ضروري لبناء الجسم وبمدا بالطاقة والحيوية ومنع الحرارة في متناول الطبيب**

● **لبوترا يقول : دع عقاربك في تواريرك وتعلق بالغذاء قبل ان تطلق بالدواء**

الغذاء نعمة من الله انعم بها علينا نحن البشر . وجعل لنا فيه الخير والخير الكثير . كما ان فوائد غذائه جمة وكثيرة . ويمكن الاستفادة منها بآي حال من الأحوال لأنه لا يمكن العيش الصحيح بدون غذاء مهما كان الغذاء الذي تتناوله ضروري . وهلم غرضين مهمين في حياتنا ، وبدونهما لن نستطيع القيام بأصنافنا اليومية على اقل وجه وهما :-

● يقوم الغذاء بعد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بأعماله الدخيلة والخارجية .  
● يحفظ حرارته في مستواه الطبيعى .  
● يقوم الغذاء ببناء الانسجة عند الاطفال .  
● ينشئ ، وترميم مبادئ من الانسجة عند الأشخاص البالغين .

ولا يسهل هذا الإسراف والإفراط في عملية التغذية ، لأن الطبيعة الغذائية الصحيحة تكمن في عملية (الكيف وليس في الكمية) . لأن اختيار الغذاء الذي يفي حاجة الجسم للقيام بأعماله المطلوبة على اكل وجه يتنقل وإتزان ، يجنبه الكثير من الأضرار التي قد تلحق به . وتؤدي مستقبلاً ذلك إذا تناولت الغذاء بشراهة وبدون إتزان وجعلت الكم فيه قبل الكيف .

فاجعل دواك من غذائك ، لأن الغذاء الصحيح الممتن يجهك تدم بصحة وعافية دون اللجوء الى الدواء ..  
وعلمنا ان تتذكر قبل الطبيب العربي المسلم أبو بكر الرازي :-  
( اذا استعنت ان تعالج بالغذاء فلا تعالج بالدواء ) .  
وقال الطبيب اليوناني والذي يعرف بلبي الطب (أبقراط) :-  
(دع عقاربك في تواريرك .. وعالج بالغذاء قبل ان تعالج بالدواء) ..  
كما ان هناك حكمة قديمة تقول :-

**دعهم وقلة خير من قتلهم علاج**

ومن هذا المنطلق وعلى هذا الاساس سوف نتناول الحديث عن مرض فقر الدم (اسيابه واسرارها) والغذاء اللازم للصحة بهذا المرض .  
فقر الدم كما هو معروف .. هو نقص عدد الكريات الحمر التي يتكون منها الدم ، ونقص خضاب الدم او الهيموجلوبين Hemoglobin في هذه الكريات الحمر .

كما ان فقر الدم نوعان : بدائي وقنوي . وكل من هذين النوعين اسبابه الخاصة . فالبدائي يشتمل على فقر الدم الخبيث Pernicious Anemia الذي يكون فيه نقص عدد الكريات الحمر اشد من نقص خضاب الدم ، وليس لفقر الدم الخبيث اي سبب واضح . ويشتمل ايضاً على فقر الدم الملحي او

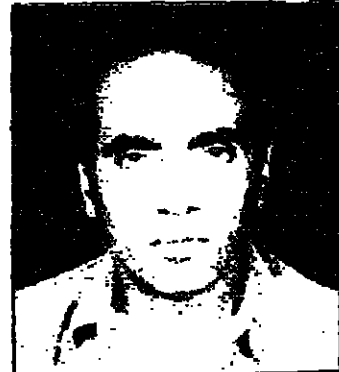


**بقلم : سلمان حمد الغريبي**

حשוב لون المريض ، الصداع ، خفقان القلب ، وإرهاق عند نبضاته ، ضعف الميحي او انتفاخه عند المرأة ، سوء الهضم ، قلة الشهية ، الارق والسهر ، القلق والاضطراب .. وغيرها . اما الغذاء اللازم لمرض فقر الدم مهما كان نوعه فلا بد وان يكون غنيا بالعديد من الفيتامينات والمعادن المختلفة والبروتينية ، ومن اهم هذه الاغذية هي .. اللحم الاحمر ، الكبد ، الاسماك ، صفار البيض ، البقول الحامضة وخاصة (العدس) - الفول - البازيلا - (اللوبيا) - الخضراوات الطازجة وامهنا (الخص) .. الهندباء .. السبانخ .. الكسبي .. الجزر .. الكراث .. الفليفلة الحلوة .. النعناع .. (الكرفس) .. الفواكه الطازجة جيداً (كا البرتقال والدرق والعنب والمشمش والتفاح والاياص والتين .. وغيرها) .  
وسما سبق نستنتج ان هناك علاقة قوية تربط ما بين الغذاء وبين مرض فقر الدم ، فبالغذاء السليم الممتن نقي ننقنا من هذا المرض وبغيره من الامراض ، اما لتعويض الدم او الهيموجلوبين وخاصة في (النحس) .. الحديد .. (الكوبلت) .. كما انه يتسبب عن فقر الدم ضعف عام في الجسم واضطراب في جميع الاجهزة والاغذية ، كما يصحبها ايضاً اعراض متعددة ومختلفة امهنا :-



● د. احمد محمد المرعي ●



● د. عبدالقادر زهير ●

الله عليه وسلم وقد حقا عليها ديننا (الحنيف) او الفريضة وتتولى التهاب الله الى امرار بسيط بالث مع نزول دم اثناء المصضة ويمكن علاجها عند طبيب اختصاصي طب الدم والاسنان .. ثانياً واقل اهتماما هو وجود التهاب بالحلق وهذا يؤدي الى احتقان الحلق وبالتالي يصعب البلع وعرضه لخروج دم خفيف عن طريق الدم مع الاستنشاق والمصضة وهذا يمكن علاجه لدى اختصاصي الانف والاذن ..

ثالثاً وقد يكون الاخرى بالانتماء هو قرحة الفم والحلق وخاصة غير المصصية بآلم وهذه تحتاج لاهتمام الطبيب ومتابعته وكذلك اهتمام الطبيب وهذه قد تحتاج لتأمين كلاً من اخصائي الفم والاسنان مع اختصاصي الانف والاذن والمختبر ولكل من التخصصية يمكن علاجها بعد الكشف ولجراح الأبحاث اللازمة عليها كالتنظير لك هي عرض نفسك على طبيبك ويشرفنا استقبلك بـ قسم الانف والاذن بمستشفى الملك عبدالعزيز بالزاهر لاستكمال اللازم ..

## الطبية

● نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن قضاء الحاجة في موارد المياه والثلج والطريق .  
● نهى النبي (صلى الله عليه وسلم) عن قضاء الحاجة تحت الشجرة المثمرة .  
● ماء الشبكة مأمون فأحرص على استعماله .  
● أحرص على قم الاظفار وتظليلها حتى لا تتلوث اليد المرض .  
● وقها الكثير من العبارات الارشادية ..

تطبيقاً مع مبدأ نشر التوعية الصحية والتثقيف الصحي بين المواطنين بكل الطرق المتاحة فقد طلب وكيل وزارة الصحة المساعد للطب العلاجي الدكتور عبدالرحمن السويلم من عموم المديرية الصحية التابعة للوزارة تمهين ومهلت الدواء احدى العبارات التالية :  
● الحشرات تنقل المرض فأحرص على مكثمتها .  
● الحشرات تتكاثر على القنارات .. والنظافة تمنع كثائهما .

# الثورة الطبية

**اعداد : عبر الله مبارك بامقاص**

## التطعيمات واهميتها في حياة الانسان

## التطعيم يكون الأجسام المضادة للميكروبات داخل جسم الانسان

**اخذ للتطعيم يتم عبر قواعد عامة مثل ارتفاع الحرارة والكملة الشديدة ومرض الكزيم عند الاطفال**

تعتبر التطعيمات طرفة علمية في مجال الصحة الوقائية فقد بنيت فكرتها على تكوين الاجسام المضادة للميكروبات داخل جسم الانسان عن طريق جهاز المناعي لكي تقوم هذه الاجسام بقتل الميكروبات الداخلة الى الجسم دون الحاجة الى مضادات حيوية خارجية ، ومن عجيب المخلوقات الالهية ان هذه الاجسام المضادة تمكنت من الجسم مدداً طويلاً قد تطول الى اخر العمر كما هو الحال في الحصبة وتكون مستعدة في بلازما الانسان لاي هجوم من قبل الميكروبات وكذلك هناك جهاز للتصبة العامة في الجسم ويتمثل في الغدة الليمفاوية للعنقية وهذا الجهاز يقوم بإفراز اعداد هائلة - من هذه الاجسام المضادة تبعاً لنوع الميكروب المهاجم .

**بقلم : الدكتور مجدى محمود حزين**  
أخصائي الاطفال بمركز رابع الطبى بمكة المكرمة

مضاداً وبالنسبة للناح خلال الاطفال فهناك نوعين نوع يعطي غشياً ونوع آخر يعطي بالغ مع الثلاثي غالياً واللقاح المأمون احسن لنشر التوعية البيئية عن طريق برز الطفل حيث تتكون اجسام مضادة داخل جسم الاطفال كما ان انتقال اللقاح في البيئة يسبب مناعاً لاطفال آخرين قد يتولدون من هذه البيئة .

**اللقاحات .. وقواعدهما**

واللقاح الحصبة يعطى منذ الشهر التاسع ولكن من الأفضل تأجيله الى سن ١٥ شهر لاجل اجسام مضادة اصلا في دم الطفل من الام قد تقسم اللقاح ويعطى تحت الجلد وهناك لقاحات غير اجبارية ولكن مستحب ان تؤخذ ايضاً لوقاية الفرد والمجتمع من العدوى منها لقاح الكزاز والحصبة الالمانية ويعطى مع الحصبة العادية بعد السنة الاولى من العمر وقد استحدث ايضاً لقاح الانفلونزا ولقاح الحمى الشوكية ويعطى في فترات الوباء ، وهناك لقاحات لاغراض العدوى في وقت التعرض للمرض مثل التيفيد والكوليرا ولقاح الكلب اذا اصيب الانسان بعض الكلب ولقاح التيتانوس مفصلاً اذا جرح انسان ولقاحات تعطي في حالات السمر ليلاد بها مرتبة مثل لقاح الطاعين والحمى الصفراء .

وهناك قواعد عامة تمنع اخذ اللقاحات منها اوقات المرض وارتفاع درجة الحرارة والكملة الشديدة ومرض الكزيم في الاطفال واذا كان هناك مرض في اللع في حديث تشنجت من اول لقاح فلا يعطى الاضرام المختلفة .. هذا وبإذن التوفيق ..

المناخ منه كالحصبة مثلاً او الجدري فلا يصاب به الطفل مرة اخرى لمناخه وقد تكون مناعية مثل التطعيمات التي تستلم عنها بعد حين وكذلك الاتصال قد تكون طبيعية مثل الاتصال بالمتلقي من الام وقد تكون مناعية مثل اتصال الكزاز (التيتانوس) والعدوى التي تتكون قبل في جسم المصان او الاتصال في فترة النقطة من هذه الامراض ، وللقاحات الاجبارية الملمة في الفترة الاولى من العمر تعطي للطفل من اول يوم ولانته بداية بلقاح الدرن الى اخر العام الاول مثل اللقاح الثلاثي (دور التفتيريا والتيتانوس والسعال السيكى) ويعطى في الشهر الثالث والرابع والخامس ولها جرعات تشهيدية تعطي في سنة ونصف من العمر الى سنتين واخرى - قبل دخول المدرسة وتعطى

وهناك تطعيمات سلبية اخرى تسمى بالانصال وهذه عبارة عن اجسام مضادة تكونت قبل في جهاز مناعي اخر قد يكون جهاز مناعي المصان او للانسان ثم تستخلص من بلازما الدم وتحفظ جاهزة عند طلبها تعطي للمريض في الاوقات الحرجة من التعرض ، لهذه الامراض عندما لا يكون هناك وقت لتشغيل جهاز المرض المناعي بالجهاز المناعي للطفل او اجسام المضادة قد تتلف عن طريق الدم والخميرة الى دم الطفل الجين جاهزة كتيبة حتى مدة ستة اشهر بعد الولادة تصبى من الميكروبات وتقتل له ، ان هناك اللقاحات والانصال واللقاحات تكون اما طبيعية مثل المرض نفسه الذي يؤدي الى اكتساب

وهناك تطعيمات سلبية اخرى تسمى بالانصال وهذه عبارة عن اجسام مضادة تكونت قبل في جهاز مناعي اخر قد يكون جهاز مناعي المصان او للانسان ثم تستخلص من بلازما الدم وتحفظ جاهزة عند طلبها تعطي للمريض في الاوقات الحرجة من التعرض ، لهذه الامراض عندما لا يكون هناك وقت لتشغيل جهاز المرض المناعي بالجهاز المناعي للطفل او اجسام المضادة قد تتلف عن طريق الدم والخميرة الى دم الطفل الجين جاهزة كتيبة حتى مدة ستة اشهر بعد الولادة تصبى من الميكروبات وتقتل له ، ان هناك اللقاحات والانصال واللقاحات تكون اما طبيعية مثل المرض نفسه الذي يؤدي الى اكتساب



العدوى (الخناق) :  
مرض معد خطير يصيب الحلق وقد يصيب الحنجرة والاثق ويكون مصحوباً بارتفاع درجة الحرارة مع ضعف عام شديد ، واذا لم يتم التشخيص مبكراً مع اعطاء العلاج والحصل الخاص فغالباً ماتحدث مضاعفات خطيرة على عضلة القلب والاعصاب وتسيب الخلل في اي من اعضاء الجسم ومنها الجهاز التنفسي والوقاية ، لذلك يجب الوقاية بتابع الماعاد الصحية السليمة وعدم استعمال الادوات الشخصية للغير واهم طريقه لوقاية التطعيم المبكر للاطفال ثم اعطاء جرعة منشطة عند دخول المدرسة .

الكزاز (ابوكعب)  
مرض معدى جداً ينتشر بين الاطفال يصيب الكبار الغير مطعمين ضد المرض وهو سبب ارتفاع درجة الحرارة ولاعيا وروم تحت الاذن مع بعض الالم احياناً في موضع الورم وقد يحدث مضاعفات للمرض فيصيب الغدد التناسلية وقد يحدث العمق وقد يؤثر على الجهاز العصبي ، لذلك يجب تطعيم الاطفال ضد المرض في الموعد حسب الجدول وعرض المرض على الطبيب للعلاج والمتابعة منذ من حدوث المضاعفات الخطيرة المذكورة مع اعطاء المريض السوائل الدافئة بكثرة وعزله عن باقي افراد الاسرة والمدرسة حتى يتم شفاؤه حسب تقرير الطبيب .



لقد احدث حملات التثقيف التي قمنا بها ومراكز الطب الوقائي المنشأة في كل مكان ، إضافة الى الوعي الصحي المرتفع عند الشعب والذي تحدثنا عنه قبل قليل ، وتمهين ماء الشرب للتطيف وغير ذلك من الامور الصحية ، كل ذلك قد أدى فعلاً الى خفض نسبة الوفيات عند الاطفال الى نسبة تقارب نسبتها في الدول الاوروبية اجمالاً ، الا اننا نرغب في الوصول الى مستوى الدول الاسكندنافية فيما يخص وفيات الاطفال والرضع وهو مستوى يشهد به المل في المجتمع الدولي .

لقد بذلنا جهوداً جبارة للوصول الى المستوى الصحي الحالي ، واعتقد انه ان يكون من الصعب متابعة العمل ورفع المستوى اكثر مما هو عليه الان .

**حندان عبدالرحمن المدافع**  
**وزير الصحة بدولة الامارات العربية المتحدة**



يجب القاء الادوية الفائضة من الحاجة وعدم تركها في متناول يد الاطفال .. وعند استعمال الدواء من قبل الكبار يجب ان لا يشاهد الاطفال ذلك لان الطفل يحب تقليد الكبار .. علماً بان حوادث تسمم الاطفال بالادوية كثيرة ومن الخطا وضع الادوية في مكان غير مناسب لها ويكون بعيداً عن متناول يد الاطفال ..

## قلة الحركة .. وامراض العصر

● **تبدلت العضلات القوية باخرى لينة .. والقوام المشقون الى قوام مملوء بالتقوهرات والشحوم والسبب وسائل المدينة الحديثة**

● **اصبحت السمنة .. لاكتفى بالتقنيات الحديثة بل تسارع الى طلب الشغلة لتجلس ساكنة بمسحة المجال امام كتل الدهون والشحوم لتفرو جسدها ..**

## أنت تسأل والطبيب يجيب

**الحرقان .. اسبابه وطرق الوقاية منه**

الاخ جميل / ن من الرياض :  
يبحث رسالة يقول فيها : اشعر بحرقان في راس المعدة عندما اقوم في الصباح ويذهب عندما اتناول كوب ماء بارد .. علماً بان هذا الحرقان يزاد كلما كنا تناولو للعشاء متأخرين .. وسما .. فما هو السبب .. ومعلوم العلاج .

الطعام الثقيل من اللحم او الخضار تناول السكاك والكثيرين بعد الطعام مباشرة ..

العلاج :  
تتميز عملية المعدة الحامضة بتناول السوائل الباردة كالحليب وامثاله ويمكن اللجوء الى اقراص مضادات الحموضة عند اللزوم ومراجعة اي طبيب باطني للكشف والمعالجة وعمل الابحاث التي يراها لقي اي مرض عضوي يسبب الحالة ..

**الدم يترنل من فمي**  
عند المصضة !!  
الاخ محمود ياسين ف بحث يقول :  
● عندما اقوم بالرضع للصلاة الاخط ان هناك دم يخرج من فمي عندما اقوم بالمصضة بدون ان اشعر بأي ألم فما هو السبب ؟

وقد اجاب على سؤال الاخ محمود الدكتور عبدالقادر زهير اختصاصي الانف والاذن والحنجرة بمستشفى الملك عبدالعزيز يقول :  
بديء ذي بدا يجب ان نذكر ان الالم رغم اسوته على الانسان نعمة من نعم الله علينا فالاحساس بالآلم يبيننا ويذنبنا لنجد الاعتماد بانفسنا لنحافظ على الصحة والانتباه ببعض الابحاث احياناً ..

لذلك فان عدم وجود ألم لا يعتبر عامل من عوامل الاطمئنان الزائد بل هو ادعى من وجود الالم ..

وتنقل الالم من الفم وخاصة اثناء المصضة كما تقول يمكن ان يحدث في بعض الحالات المرضية المحددة والتي يمكن تشخيصها بالكشف غالياً وبالاختبارات ببعض الابحاث احياناً .. اول هذه الحالات واكثرها انتشاراً هو التهاب اللثة وذلك من الامراض الشائعة وخاصة اذا اعمل الانسان استعمال السواك (وهو نعمة حميدة من النبي صلى

## بقلم / فتحي عبدالمجيد متولى

أخصائي العلاج الطبيعي والاصليات بقدي الوحدة بمكة المكرمة

امراض القلب والارعية الدموية ونزيف المخ وجلطات الاربعة وهذا بالطبع ناتج عن قلة الحركة .  
فزيادة الجسم بطريقة غير متكافئة يزيد من نبضات القلب ويقلل من حركة الجسم ويخفض مستوى مروية العضلات وكذلك يحد من انخفاض في حجم القلب .. وهناك نظرية طبية تثبت ان حجم قلب الرياضي او الممارس للرياضة باستمرار يكون اكبر حجماً من قلب الشخص العادي .

واخيراً اوجه نصيحة للجميع فليهم ممارسة اي نشاط حركي وعدم الاستسلام للكسل والخمول ففي الحركة بركة كما يقولون !!

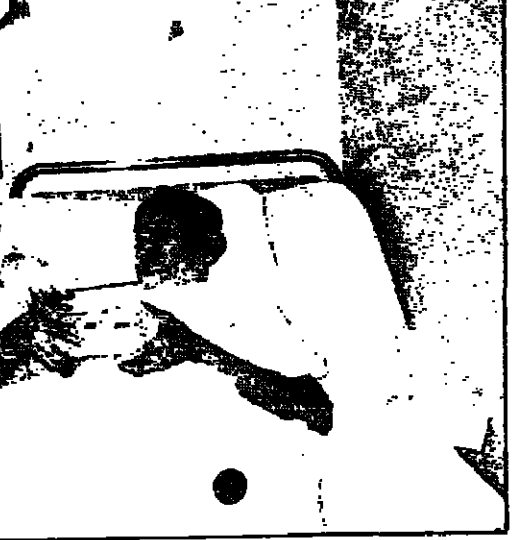


لا فرق بين مسئول ومواطن عادي فالحب والشقة والرحمة تربطهم جميعاً في المجتمع الاسلامي والتكافل الاجتماعي وكثيراً ما نشاهد قادة هذه البلاد الاسلامية للمقسسة وعلى راسهم خادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبدالعزيز واخوته الكرام وهم يقومون بزيارات ودية لجميع المواطنين وفي مختلف المواقع ..  
ومعونة اليوم تمثل الدكتور محمد احمد عريجة مدير مستشفى اجياد وهو يقوم بزيارة مؤساسة لاهد نزلاء الاسرة البيضاء ومعه مدية قيمة تدل على ذل واصالة ابناء هذا الشعب وتعاملهم مع بعضهم البعض ..

لقد اصبح انسان اليوم عبداً لكاه واسيراً لها .. بعد ان انتقل من ممارسات الحياة الحقة الى مشاهدة ملتزمه الاثالة وتحتل من مرحلة بلل الجهد والحركة والشي والممارسات الطبيعية للانسان والتي تجعل في الجسم المرونة والليونة .

انتقل الى مرحلة الاداء اللين السهل فقتلت عضلاته القوية الصلبة الى عضلات لينة ضعيفة وتحتل القوام المشقوق الى قوام مملوء بالتقوهرات والشحوم ، يفضل الانسان الامصال المكتنية على الامصال الميائية ، يستخدم السيارة لاقصر المسافات كان يذهب الى البقالة المجاورة في الشارع المقابل بالسلياسة .. حتى سيدة البيت لم تكتفي بالتقنيات الحديثة بل انها تسارع في طلب (الشغلة) لتجلس في سكاكته هامة لتتسع المجال امام كل الدهن والشحم في غرز جسدها والتي يدبرها فتكون سبباً رئيسياً في جاب العديد من الامراض .

ومن الملاحظ انه في الآونة الاخيرة كانت نسبة الوفيات بالامراض العدية قد انخفضت في حين تزايدت وارتفعت نسبة



لا فرق بين مسئول ومواطن عادي فالحب والشقة والرحمة تربطهم جميعاً في المجتمع الاسلامي والتكافل الاجتماعي وكثيراً ما نشاهد قادة هذه البلاد الاسلامية للمقسسة وعلى راسهم خادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبدالعزيز واخوته الكرام وهم يقومون بزيارات ودية لجميع المواطنين وفي مختلف المواقع ..  
ومعونة اليوم تمثل الدكتور محمد احمد عريجة مدير مستشفى اجياد وهو يقوم بزيارة مؤساسة لاهد نزلاء الاسرة البيضاء ومعه مدية قيمة تدل على ذل واصالة ابناء هذا الشعب وتعاملهم مع بعضهم البعض ..













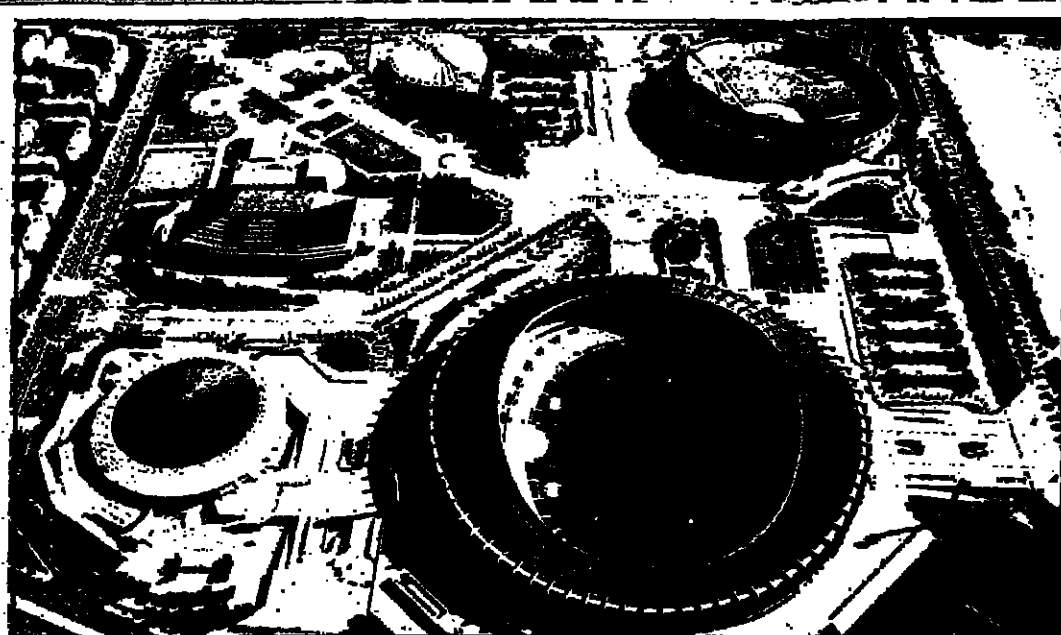
**سینول**

مدينة الحلم الرياضي القادم

الحلقة ٢



● من افتتاح الدورة الاخيرة في لوس أنجلوس.



●● المجمع الرياضي في سينتول .

**\* الدورة الاولى** **المبينة الثالثة**  
عام ١٩٠٤ .

استضافت مدينة سانت لويس الأمريكية هذه الدورة عام ١٩٠٤ ونظرا لبعيد المسافة بين أوروبا والولايات المتحدة فإن عدد المشاركين الذين شاركوا لم يتجاوز بالجسم المائة إضافة لذلك لم تكن الدورة كانت المقعب الثانية أمام الرياضيين الذين تخلف بعضهم بسبب خضاعة البعض الأمريكي لهذه الرحلة وكان للولايات المتحدة الأمريكي نصيب الأسد في هذه الدورة التي مثقلا فيها رياضيين أجانب وتمكنت بفضلهم من الفوز بـ ٧٨ ميدالية ذهبية من اجمالي ٩٦ ميدالية خضعت لهذه الدورة.

تم اختيار سيئول عاصمة كوريا الجنوبية كعاصمة مضيفة لدورة الألعاب الاولمبية الرابعة والعشرين لعام ١٩٨٨ في ٣٠ سبتمبر من عام ١٩٨١ في مدينة بادن السويسرية. خلال انعقاد الدورة رقم ٨٤ للجنة الاولمبية الدولية . وكان لهذا الاختيار اكبر الاثر في نفوس المواطنين الكوريين الذين استقبلوا هذا التتبا المدهش بحماس منقطع النظير . فقد جاءت اللحظة التي كان ينتظرها الجميع في كوريا ليثبتوا للعالم ما سبق وان اظهروه من ان سيئول تستهده افضل اولمبياد عرفتها الحركة منذ بدايتها عام ١٨٩٦ . فكيف بدأت هذه الاولمبياد ومن هي اول دولة استضافت الدورة الاولى وكيف تطورت الحركة الاولمبية منذ عام ١٨٩٦ حتى الان وما هي اهم نتائج واحداث كل دوره من الدورات الثلاثة والعشرين السابقة .. سنحاول في السطور القادمة الاجابة على كل هذه الاستفسارات ببعض الايجاز حتى ينتهي من المطاف لنهيط على مدينة سيئول وعندها نستحدث عن الشعار والزمن لهذه الدورة .

في الدورة  
السابعة  
انسحب الفريق  
التشيكي

الآن مقارنة بكل الدورات السابقة . وكان الملك جوستاف قد افتتح قبل القامة الدورة بقليل الاستاد الاليمبي الذي يتسع لـ ٣٠.٠٠٠ متفرج رغم ما اشيع أثناء هذه الدورة من ثوب الحب في أوروبا . ومن أبرز سمات هذه الدورة هو فوز للفريق هانس كرلهميتز باليدالية الذهبية في سباق ٥٠٠ متر و ١.٠٠٠ متر وقد فريقه للفوز بسباق ٨٠٠ متر فكان من أهم علامات التفوق للفريق لحصوله من ثلاث ميداليات ذهبية .

**قبل قدره .. والكفاءة .. كان المطلوب الوقت والمال !!**



العدو. وكان الفوز بسباق ٢٠٠ متر في زمن بلغ ٢١ ثانية و٦/١٠ من الثانية اكبر انتصار للرياضيين الامريكيين حيث قل

\* الدورة الاولى الثانية  
عام ١٩٠٠ :

تنظيمية في اليونان القديمة ثم تطورت تدريجيا في العصور الحديثة ويعتقدان اول العرب اولية اقيمت في منطقة اولمبياد باليونان عام 17٧٠ قبل الميلاد تقريبا ، وثقلت هذه الالعاب رمزا للحضارة اليونانية حتى الفاعا الامبراطور الروماني ثيوديسيوس عام ٣٩٢ ميلادية واستمرت فكرة الالبياد خالدة في ذاكرة التاريخ حتى جاء الفرنسي الاسترطاقلي باريون دي كورنيتيه الذي كانت له بعض التطريبات حول الارتباط الوثيق بين الحضور الهوموني الطبيعي والتمو العقلي . وكان لهذه النظريات التعليمية اقرا كبيرا لدى البيدانيين الذين وجدوها مناسبة ومثقة جدا لالدهم من افكار . ومن هذا التقارب الفكري تصور باريون دي كورنيتيه الفاعا الاولمبيد اذ اقتد ب طرفة افستاتس اول

استضافات باريس العاصمة الفرنسية فعاليات لدية الالعاب الاولمبية الثانية عام ١٩٠٠ . ورغم افكار باريون دي كورنيتيه تلك الاسترطاقلي الفاعا التي اطورت الالبياد كاستعراض دولي وتاريخي . الا ان لطف (الالعاب الاولمبية) لم يكتب بل البرنجام الرسمي الاولمبيك لدرجة ان بعض الرياضيين المشاركين لم يكونوا متاكبين تماما من ان اللدية قام يشاركين فيها هو اولمبييذ ا لا حتى قام دي كورنيتيه بتوقيع مدياليت رمزية لكافة المتسابقين . وهنا اقتضت الرؤية الفاعا .

وللأسف فان الفرنسيين لم يفعلوا شيئا من اجل تسهيل مهمة المتسابقين بل تكن هناك ساحات للعب واضطر المتسابقون للجري على حشاشين في مستوى يتنادى بسميتهم في ذلك الوقت

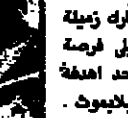
وقد تحققت في هذه الدورة بعض  
الانجازات الرياضية التي تفوقت عن تلك

التي حدثت في الدورة الأولى في ليبيا . ولعل أبرز ما تم تحقيقه في هذه الدورة على الإطلاق هو تلك الأداء المثل الذي سجلته

الحلث الرياضى العظيم ومن هذه الخطوط وضربة اقامة غدا الاولمبياد كل اربع سنوات على غير الاولمبياد اليونانية القديمة على ان توجه الدعوة لكل دول العالم للمشاركة في مثل هذا التظافر الرياضي الشنيل .

هذا وقد حضرت هذا الاجتماع ثلاثة عشر دولة وارسلت احدى وعشرين دولة اخرى موافقة خطية على البرنامج المقرر الذى اعطاه ارباب يد كورينثيين .. ومن هنا كانت انطلاقا اول اولمبياد منظم فى التاريخ الحديث عام ١٨٩٦ فى القرن التاسع عشر .

● مو يشترك زميلة جورج رطل لمرسة تسجيل احد اصطفة في مرمى بليخموس .



عام ١٩٩٦ .

افتتح الملك جورج ملك اليونان اول دورة اولمبية في اثينا العاصمة في الاسبوع الاول من شهر ابريل من عام ١٩٩٦ . وشهد حفل الافتتاح ٧٠.٠٠٠ متفرج جاوا من كل حذب وحزب لمتابعة الاولمبياد تشملهم كل مظاهر الاهتمام والحماس لهذه التظاهرات التاريخية والثقافية الكبيرة . وقد شارك في هذا الاولمبياد ٢٩٥ لاعبا منهم ٢١٤ يوناني و ٨١ اجنبي مكو ١٣ دولة فقط .

والطريف ان اللاجئين الذين شاركوا في هذه الاولياد، وصلوا الى اثينا على نفقتهم الخاصة. ومن اعجب ما يلاحظ حول دورة الالعاب الاولمبية الاولى ان اشتركه اللاجئين لم يستند على كفالتهم بمعنى ان امريكا مثلاً لم ترسل الفضل لاجيائها وكذلك بريطانيا والمانيا لم ترسل كل منهم افضل مما في مستوصفاتهن من اللاجئين بل ان مشاركة

اللاعبين كانت تعتمد على قدره اللاعب لتوفير الوقت والمال هو الذى يمكن اشراكه فى الاعمال.

.. ويوجد .. وزعم أن الشخص المذكور  
 كان متواجداً آنذا الحقل كان  
 أفضل بكثير من النتائج الرياضية التي  
 خرجت بها الدولة .. ولم تسجل أرقام  
 قياسية في هذه الدورة في ألعاب القوى بما  
 فيها مضمار الـ ٤٠٠ متر كان غير  
 صلب لدرجة كافية كما أنه كان ضيقاً  
 جداً .. وما زاد الطين بلة أن الجري يتجه  
 عكس عقارب الساعة ..  
 هذا وقد فازت أمريكا بسباقات ألعاب  
 القوى وأهمها العدو وفازت فرنسا بسباق  
 التتابع وسويسرا والمكسيك واليابان أما  
 اليونان فقد شاركت في الفوز في كل من  
 الرماية وبعض مسابقات الصنادل

عسكري للجنة الاقليمية فقد قدم استقالت من رئاسة الحركة الا ان طلبه رفض وتم بدلا من ذلك نقل مقر اللجنة الاقليمية الدالية الى لوزان في دولة سويسرا المحايدة ويعيدا عن مخاطر

**\* الدورة الاوليمبية السابقة**  
**عام ١٩٢٠ .**

استسلمت مدينة أنتويرب لليابكي هذه  
الدورة عام ١٩٢٠ تحت ظروف غريبة -  
فقد تولقت الحكومة ثمانية ارام لهم لم يكن  
الواضعين على اثرها تام بما سرفه يمد  
في هذه الدورية بسبب ظروف الحرب التي  
فشلت ثلثي عمل أوروبا في هذه الفترة  
لكان من نتيجة ذلك ان اسماؤه عديدة  
في الدورية لم يوضع في هذا فيشاركوا في هذه  
الاسماء ان كثيرين مثل الداء الفرنسي جين  
بيون قد مات في ميادين الحرب ... كما ان  
تحتوان الامطار الكندي انصب عليه اخرى  
سقطت بظلالها على هذه الدورية الا ان  
الناس كولومبين كان العلامة اليابانية لهذه  
الدورية بعد ان فاز بسباق الماراثون في  
السباق في ران بين ساعتين و١٥ دقيقة  
و٥٥ ثانية . كما ان سبانيه امريكا  
واسم ذلك التضييق الاكبر في الفوز  
وسم ذلك كاتالامير الذي فاز بسبحة  
١٠٠ متر حرة.

[illegible]

●● وإلى الحلقة القادمة لتكمل مشوارنا في الحديث عن الدورات الاقليمية

1. State of New York  
 2. County of \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_  
 4. \_\_\_\_\_  
 5. \_\_\_\_\_  
 6. \_\_\_\_\_  
 7. \_\_\_\_\_  
 8. \_\_\_\_\_  
 9. \_\_\_\_\_  
 10. \_\_\_\_\_  
 11. \_\_\_\_\_  
 12. \_\_\_\_\_  
 13. \_\_\_\_\_  
 14. \_\_\_\_\_  
 15. \_\_\_\_\_  
 16. \_\_\_\_\_  
 17. \_\_\_\_\_  
 18. \_\_\_\_\_  
 19. \_\_\_\_\_  
 20. \_\_\_\_\_  
 21. \_\_\_\_\_  
 22. \_\_\_\_\_  
 23. \_\_\_\_\_  
 24. \_\_\_\_\_  
 25. \_\_\_\_\_  
 26. \_\_\_\_\_  
 27. \_\_\_\_\_  
 28. \_\_\_\_\_  
 29. \_\_\_\_\_  
 30. \_\_\_\_\_  
 31. \_\_\_\_\_  
 32. \_\_\_\_\_  
 33. \_\_\_\_\_  
 34. \_\_\_\_\_  
 35. \_\_\_\_\_  
 36. \_\_\_\_\_  
 37. \_\_\_\_\_  
 38. \_\_\_\_\_  
 39. \_\_\_\_\_  
 40. \_\_\_\_\_  
 41. \_\_\_\_\_  
 42. \_\_\_\_\_  
 43. \_\_\_\_\_  
 44. \_\_\_\_\_  
 45. \_\_\_\_\_  
 46. \_\_\_\_\_  
 47. \_\_\_\_\_  
 48. \_\_\_\_\_  
 49. \_\_\_\_\_  
 50. \_\_\_\_\_  
 51. \_\_\_\_\_  
 52. \_\_\_\_\_  
 53. \_\_\_\_\_  
 54. \_\_\_\_\_  
 55. \_\_\_\_\_  
 56. \_\_\_\_\_  
 57. \_\_\_\_\_  
 58. \_\_\_\_\_  
 59. \_\_\_\_\_  
 60. \_\_\_\_\_  
 61. \_\_\_\_\_  
 62. \_\_\_\_\_  
 63. \_\_\_\_\_  
 64. \_\_\_\_\_  
 65. \_\_\_\_\_  
 66. \_\_\_\_\_  
 67. \_\_\_\_\_  
 68. \_\_\_\_\_  
 69. \_\_\_\_\_  
 70. \_\_\_\_\_  
 71. \_\_\_\_\_  
 72. \_\_\_\_\_  
 73. \_\_\_\_\_  
 74. \_\_\_\_\_  
 75. \_\_\_\_\_  
 76. \_\_\_\_\_  
 77. \_\_\_\_\_  
 78. \_\_\_\_\_  
 79. \_\_\_\_\_  
 80. \_\_\_\_\_  
 81. \_\_\_\_\_  
 82. \_\_\_\_\_  
 83. \_\_\_\_\_  
 84. \_\_\_\_\_  
 85. \_\_\_\_\_  
 86. \_\_\_\_\_  
 87. \_\_\_\_\_  
 88. \_\_\_\_\_  
 89. \_\_\_\_\_  
 90. \_\_\_\_\_  
 91. \_\_\_\_\_  
 92. \_\_\_\_\_  
 93. \_\_\_\_\_  
 94. \_\_\_\_\_  
 95. \_\_\_\_\_  
 96. \_\_\_\_\_  
 97. \_\_\_\_\_  
 98. \_\_\_\_\_  
 99. \_\_\_\_\_  
 100. \_\_\_\_\_

**\* الدورة اوليمبية السادسة**  
**عام ١٩١٦ .**

كان من المقرر ان تكون برلين هي  
المحطة التالية بعد سقوطكم لاستضافة  
القوة الالمانية المسلحة. واعتقد الان  
قضيتم ان الصراع الالمانى ان يظل  
موضوا على ارجاء لاجل كل الترتيبات  
الخاصة بالقاعة الالمانياد الا ان مخاوف  
الحرب كانت السبب في القاء هذه البوم  
ويدل من القاعة الالمانية شاركة الدولة  
العالم في فضاء صيف سخان بالمتنا.  
ورغم بلوغه (٥١) عاما عندما بدأت  
الحرب فقد تم ادراج اسم بيرد في كوربين  
لجيش من صفوف القياض الفريزي الا انه  
تالم كثيرا لذلك والفتاح بعدم جرائه رسالة

\_\_\_\_\_

اكملت بنجاح ايضا سباق ١٥٠٠ متر

**\* الدورة الاولمبية الخامسة عام ١٩١٢ .**  
استضافت ستوكهولم عاصمة السويد هذه الدورة عام ١٩١٢ ويبلغ عدد المشاركين في هذه الدورة ٢٥٠٠ متسابقا مثلوا ٢٨ دولة وهو اكبر عدد تحقق حتى

● المسيرة الاوليمبية بالاسعله  
مبشره لشاركات اكبر وبالفعل وصل

الرياضيين المشاركين في هذه الدورة  
٢٠٠٠ رياضي مثلاً ٢٢ دولة وهو ما أعطى  
لهذه الدورة أهمية أكبر بكثير من تلك التي  
حظيت بها الثلاث دورات السابقة .  
وكان من أبرز ما تحقق في هذه الدورة  
هو فوز الامريكية ميل سيوارد التي سجلت  
رقماً قياسياً اولمبيا في سباق العدو لمسافة  
٨٠٠ متر . واحتفلت بهذا الرقم بعد

علم  
الاشراف والاعداد للجان الاقليمية في

دول العالم وهو ما ساعد على نمو  
وتطور العديد من اللجان الاولمبية في  
انحاء الكرة الارضية .  
وفي لندن تم الانتهاء من بناء ا  
رياضي يتسع لـ ٧٠٠٠٠ متفرج اق  
عليه سباقات العدو والدراجات كما تم  
حمام سباحة جديد . وهو ما اعتبر علا

**\* الدورة الاولمبية الرابعة**  
**عام ١٩٠٨ .**

استضافت لندن هذه الدورة عام ١٩٠٨. وابتدع المجلس الاوليمبي البريطاني تقليداً جديداً أناط مسؤولية

الكامير  
تركض  
خلف  
مو

الموجود ستون احد الاسماء  
الاسكنية في سماء الكرة  
الاسكنية فهو لاعب موهوب  
استطاع ان ينهض بناديه  
سبيلت كما ان مساهماته  
للمنتخب الاسكني الكروي  
لائق احمية .. وقد تمكن احد  
الصوريين الحترفين من التعلق  
هذه الصور التي تشرح كيفية  
اقتناص الفرص وتسجيله  
للأهداف

من شهر ابريل من عام ١٨٦٦ .  
 حفل الاحتفال ٧٠٠٠٠ متفرج جاسا من  
 كل حذب وحزب لتلبية الالابيين لتسليمهم  
 كل مظاهر الاهتمام والحساس لهذا  
 الظاهر التاريخي والثقافي الكبير .  
 وقد شارك في هذا الالاب ٢٩ لاعب  
 منهم ٢١٤ يونانيا و ٨١ مغربي و ١٢  
 دولة فقط .  
 والحريف ان الالابيين الذين شاركوا في  
 هذه الالابيد وصلوا الى اثينا على نفقتهم  
 الخاصة . ومن اعجب ما يلاحظ حول  
 الالاب الالابية الا انهم لم  
 الالابين لم يستند الى الكاتلوم بعضى ان  
 امريكا مثلاً لم ترسل افضل لاعبيها وكذلك  
 بريطانيا والمانيا لم ترسل كل منهم  
 افضل لاعبيها . ومن اعجب ان  
 في مستعرة لم ترسل لاعبين بل ان مشاركة  
 الالابين كانت تعتمد على قدره الالابين  
 لتجديد القوات والمال ومن الذى يهك اشراك  
 في الالابيد .. ورغم ان احتفال هذه الدورة  
 كان متواضعا الا ان هذا الاحتفال كان  
 افضل بكثير من النتائج الرياضية التي  
 خاضت بها الدورة .. ولم تسجل ارقام  
 جيدة في هذه الدورة بل على الرغم من  
 لان خسار الجري ٤٠٠ م كان جري  
 صلب لدرجة كافية كما انه كان ضيق  
 جدا . ومما زاد الطين بلة ان الجري يتجه  
 عكس عقارب الساعة .  
 هذا وقد فازت امريكا بمسابقة الملعب  
 القوي واحمها العدو وفازت فرنسا بسباق  
 الدراجات وسويسرا والمانيا بالجمان اما  
 اليونان فقد شاركت في الفوز في كل من  
 الرماية وبعض مسابقات الجمناز .

شروع  
کلمہ

[illegible]





